

具は豚肉とアスパラで！

アスパラチーズ クリームパスタ

〈材料 2人分〉 1人当たり 453kcal



豚もも薄切り肉	80g
アスパラガス	4本
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
牛乳	1カップ(200ml)

クリームチーズ	20g
パスタ	140g
オリーブオイル	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

具は豚肉とアスパラで！

アスパラチーズクリームパスタ

🍅🥬🍎🥕🍆🌶️
お手軽レシピ
はこだてごはん



【下準備・切り方】

クリームチーズ：サイコロ状 アスパラガス：斜め長さ4cm

にんにく：みじん切り たまねぎ：くし切り

豚もも薄切り肉：1cm幅の細切り

パスタは料理の進行に合わせて 塩を入れたお湯で茹でる

後ほど煮込むので表示よりも1分短く茹でましょう

具は豚肉とアスパラで！

アスパラチーズクリームパスタ

🍅🥬🍷🍎🍌🍆
お手軽レシピ
はこだてごはん



- ① フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れて弱火で炒める
- ② 香りが立ったら 中火にして玉ねぎ・豚肉の順に炒める
- ③ 豚肉の色が変わったら アスパラ・牛乳・クリームチーズを加えて煮込む

具は豚肉とアスパラで！

アスパラチーズクリームパスタ

🍅🥬🧄🍷🍅🍆
お手軽レシピ
はこだてごはん



- ④ ソースにとろみがついたら、茹でておいたパスタを加えて混ぜ合わせる
- ⑤ お好みで塩・こしょうを加えて完成